



SUCHTSELBSTHILFE
BKE



**Wie gestalte ich gewonnene
(Frei-)Zeit ?**

Übergänge im Leben

**Männer
Gesprächskreis**

21. Oktober 2023



**Evangelische
Erwachsenenbildung**



www.bke-nrw.de

Organisatorisches

Verantwortliche Leitung:

Heinz Hoven, Klaus Michael Krawczyk
Ehrenamtliche Mitarbeiter BKE; Männerbeauftragte

Referent

Heinz van Wasen
Sozialtherapeut
Psychodrama Assistent

Seminarbeginn:

Samstag 21. 10. 2023 10.00 Uhr

Seminarende:

Samstag 21. 10. 2023 16.00 Uhr

Veranstaltungsort

BKE Landesgeschäftsstelle
Mathiasstr 13
44879 Bochum

BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427 E-Mail: info@bke-nrw.de
Web: www.bke-nrw.de

Ausrichter

BKE Landesverband NRW e.V.

Veranstalter



Landesverband NRW e.V



**Evangelische
Erwachsenenbildung**



*Wenn in die Bewegung unserer Tage Ruhe einkehrt,
enthüllen sich die Geheimnisse des Lebens.
Aus China*

Übergänge können schwierig sein- in die Rente- abstinert, spielfrei oder clean werden- und plötzlich mehr Zeit- für sich, in und mit der Familie.

Was tun, damit es sich nicht wie Leere anfühlt?

Plötzlich ohne Arbeit – lang drauf gefreut- endlich ohne Suchtmittel – endlich geschafft- Wie aber geht es weiter?

Wie lernt man wieder, zufrieden und fröhlich zu leben?

Die viele Zeit, die wir mit Arbeit oder Suchtmitteln verbrachten, als neue Freiräume betrachten, sozusagen als Freie-Zeit-Geschenk...

... dann können wir beginnen etwas damit anzufangen, uns auf alte Talente und Hobbies besinnen.

Uns aktiv beteiligen am Dasein, im Umfeld, mit unseren Fähigkeiten und Talenten.



Auf diesem Männergesprächskreis wollen wir

- durch Gespräche
- kleine Übungen
- miteinander lernen

wie wir unseren Seelentank füttern, unsere Zufriedenheit stärken und die „geschenkte Zeit“ nutzen können.

... und nun nichts wie los und anmelden!

Teilnahmegebühr: 6,00 €
Wird vor Ort eingesammelt

Anmeldung unter

<https://bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebot/e/wie-gestalte-ich-gewonnen-freizeit>

Beratung

Marianne Sasse
m.sasse@bke-nrw.de
Tel 0234 9422240

Anmeldeschluss 06.10.2023